

《银行管理者时间管理能力提升》

主讲：高飞老师

【课程背景】

当前，银行业正处在快速变化的环境中，受到金融科技的冲击、监管政策的调整以及消费者行为的转变等多方面影响。这些变化要求银行管理者要同时成为战略规划者、团队领导者、业务推动者和风险控制者等多重角色。于是，银行管理者在时间管理方面面临以下问题：

工作与生活如何平衡。高强度的工作压力使得管理者难以平衡工作与个人生活，导致工作效率下降、个人健康和家庭关系问题。

多任务如何处理。银行管理者常常需要同时处理多个任务，如何有效地分配时间和资源成为他们面临的一大挑战。

新技术如何适应。新技术的发展要求管理者不断学习和适应，这需要他们合理规划时间进行技能提升。

团队如何协作与沟通：高效的团队协作需要良好的时间管理来保证。

本课程针对银行管理者的现实需要，综合运用案例分析、情境演练、现场建构等教学方法，让学员掌握时间管理模型和工具，能够运用科学方法优化时间管理质量和效率，从而提升银行的整体管理水平。

【课程收益】

让学员理解时间管理的精髓，掌握相关模型和具体方法，并在工作和生活场景中进行运用，提升工作效率和个人能力。

【课程特色】

1. 基于建构主义的教学理念，通过观念重塑和底层思维引导，运用教练式方法带领学员系统掌握时间管理方法，提升工作和生活中的时间管理能力。。

2. 运用情景游戏、问题讨论、情境演练、案例分析、小组比拼等学习方法，让学员真正成为学习的主体，在课程中学到知识、掌握方法、能够运用，做到学得会、带得走、用得上。

3. 课程有趣有启发，引导学员学会科学思考，运用模型、方法、公式去解决具体问题，并且能举一反三，在个人成长方面有所突破

【课程对象】

银行中基层管理者

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

导课部分

【讨论】我们的时间够用吗？

- 我们要管的是时间吗？
- 4G 时间管理模型

银行管理者时间管理四步骤

障碍一：为什么忙完一年又一年，却感到每年都没干啥重要的事情

一、和忙碌相处

【讨论】我能不那么忙吗？

1 我们为什么忙碌

- 马尔可夫宿命：认清忙碌的原因

2 换个角度看时间

【活动】一起画画吧

- 画房子游戏
- 时间的空间属性

障碍二：工作缺乏计划和重点，临时抱佛脚，眉毛胡子一把抓

二、做实在计划

1 跳出计划失效的4个坑

2 怎么做计划才有用？

- 可视化计划表
 - 项目清单
 - 项目拆分需要注意的三个地方
 - 日历表
 - 日历表使用的三个步骤

【练习】帮助支行筹备一次年会吧

- 敏捷工作法
 - 最小可交付
 - 持续迭代

【讨论】怎样把敏捷工作法用在银行的工作中

3 执行计划的好方法：番茄工作法

- 什么是番茄工作法
 - 准备好工具
 - 具体流程是这样的
 - 做一张活动清单表格
 - 做一张今日待办表格
 - 休息
 - 记录
 - 中断策略
 - 预估和承诺

【练习】我们为支行准备年会，使用了项目清单和日历做了计划，要求编制活动清单表格和今日待办表格，活动清单表格有番茄钟预估

4 还要做什么：复盘

- 什么是复盘
- 复盘的一般流程
 - 回顾、评估
 - 分析、反思
 - 萃取、提炼
 - 转化、应用
- 复盘的学习机理-四阶段学习法
- 个人复盘的操作方法
 - 个人复盘的简化版
- 团队复盘的操作方法
 - 团队复盘画布

【练习】假设支行的年会开完了，我们复盘一下年会的筹备工作

障碍三：没有合适的工具，学到的方法没办法落地

三、用趁手工具

1 上级时间管理法

- 主动固定下来和上级一对一沟通的时间
- 利用项目管理表，定期和他汇报你的项目

2 适度拒绝法

- 换目标 不换方案
- 换方案 不换目标

【练一练】如果部门主管安排了周末加班，你的女朋友约你周六下午陪她去逛街，

你怎么办？

3 拖延症挪移大法

- 拖延的原因
- 增兵减灶四步法
 - 明确动机
 - 拆分目标
 - 有效行动
 - 建立外控

【学习活动】摆个知识地摊

选出目标拆分合理、反馈有趣、监督可行的好方案，作为自己小组的摊位商品

4 时间管理两种算法

- 最近截止日期算法
- 加权最短处理时间算法

5 实用 APP 小工具

- 习惯养成类
 - iBetter
 - 小习惯
- 提升专注力类
 - Forest 专注森林

障碍四：忙得不着家，家里老公（老婆）抱怨，孩子和你不亲了

四、养生命之花

【讨论】我们努力工作是为了什么？

1 时间管理的终极目标-平衡

2 滋养你的生命之花

- 什么是生命之花
- 生命之花的八个维度
- 花时间做有意义的事

3 从今天起，做一个平衡的人

【练习】动手画自己的生命之花，重点关注自己比较欠缺的维度

结课

【学习活动】ME WE US

每位小伙伴用彩色便签纸写下自己的三个收获

选择一个多数人喜欢的方向，运用课程里的工具，形成一个计划或者策划

将组员的彩色便签纸贴在大白纸上，贴成有意义的图案